

L'intolérance alimentaire

Mal montant, fréquent, qui se développe spontanément au fur et à mesure de la vie

Un bouleversement parfois difficile

L' I.A. n'est pas une réponse immunitaire comme dans l'allergie mais elle *implique* malgré tout *notre métabolisme*, avec une *inflammation intestinale récurrente*.

Intolérance au gluten aux produits laitiers ou au lactose aux oeufs

Cette hypersensibilité à un ou plusieurs ingrédients/aliments/substances ingérés peut se retrouver pour tous les aliments : des produits de la mer en passant par des aromates ou des végétaux...

Signes cliniques ? *liste non exhaustive !*

- Ballonnement après les repas
- Douleurs d'estomac
- Désagréments intestinaux : alternance de diarrhée et de constipation, gastro-entérites.
- Maux de tête habituels, récurrents
- Eczéma ou démangeaisons cutanées
- Fatigue chronique
- Maladies à répétition : rhume, angine, rhinite, sinusite, asthme, otite, maux de gorge, toux, enrrouement
- Sécheresse des yeux, larmoyants, rougis, paupières enflées, collées
- Vomissements après avoir ingéré l'aliment non toléré
- Modification de l'humeur, dépression...

Cause ? L' I.A = *souffrir au quotidien de troubles dont on parvient difficilement à trouver la cause*

- Predisposition génétique individuelle
- Stress et équilibre émotionnel de chacun
- La pollution en général
- Notre équilibre alimentaire...

Traitement ?

- Eviction nécessaire de l'aliment pendant une période définie
- Hygiène alimentaire équilibrée, variée, avec un choix de produits les plus naturels possibles, car ***Il semble que ce soit les aliments les plus modifiés dans leur nature qui créent le plus d'intolérance.***
- Rotation (cycle de 5jours) pour éviter la consommation de l'aliment responsable
- Consultation et suivi médical/diététique...
- Véritable changement de vie à amorcer

--> apprendre à déchiffrer les étiquettes des produits

--> réadapter les recettes et remplacer l'ingrédient qui ne peut être consommé....

Le challenge ?

Préserver autant que possible une vie sociale et le plaisir de se nourrir..